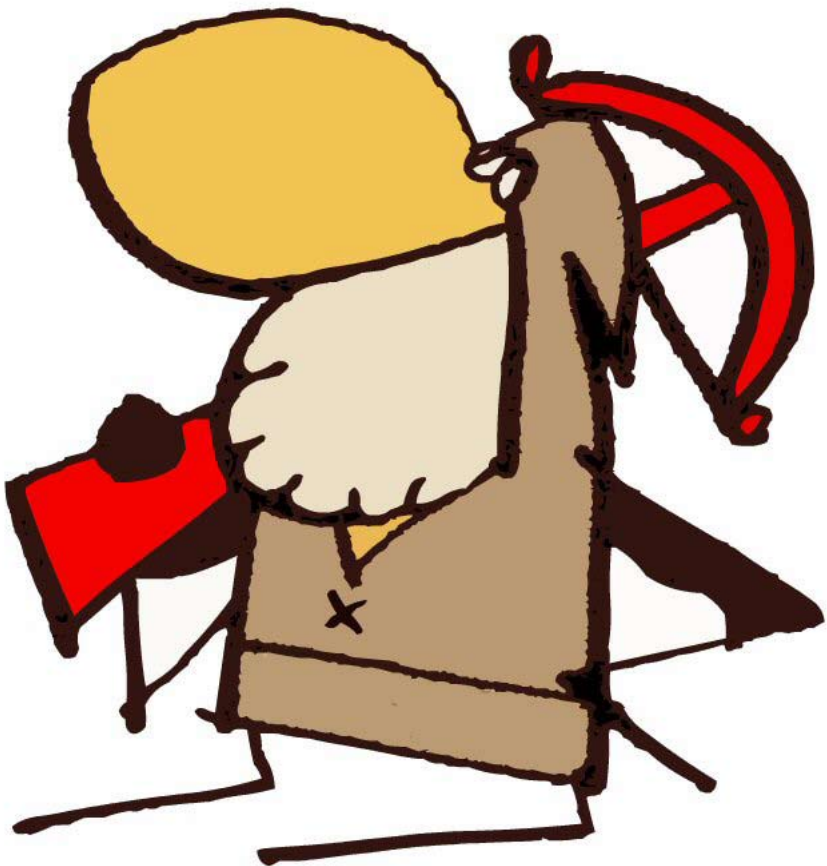


Tell 2.0

Ein Theater des PG5+



Freitag, 12. Juni 2009

Wildensteinerhof
St.Alban-Vorstadt 30/32
Basel

- | | |
|-------|--|
| 18.30 | Türöffnung

Apéro |
| 19.00 | Theater
TELL 2.0

Eine Szene spielt draussen auf dem „Rütli“, bei jedem Wetter: Regenschirm bei unsicherer Witterung mitnehmen. |
| 20.00 | Gemeinsames Nachtessen

Musikalisches Intermezzo
(Trompetenduo)

Eintritt frei - Kollekte
Wir bedanken uns recht herzlich für Ihre Spende! |



Liebe Eltern,
liebe Bekannte und Freunde,

herzlich willkommen zu unserem Theaterabend.

WEB 2.0

Das PG5+ ist eine sogenannte Laptop-Klasse: Laptop, ICT und Internet sind für die Schülerinnen und Schüler alltägliche, ganz gewöhnliche Arbeits- und Hilfsmittel.

Der Begriff WEB 2.0 steht dabei für die interaktiven und kollaborativen Elementes des Internets. Die Zahl 2.0 steht in Anlehnung an die Versionsnummern von Softwareprodukten, Weiterentwicklung zur Ursprungsversion.

Die Nutzer des WEB 2.0 erstellen, bearbeiten und verteilen Inhalte auf dem Internet selbst. Das ursprüngliche Rollenverhalten im Internet zwischen Informationsanbietern und Informationskonsumenten ist im WEB 2.0 durchmischt.

Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung beim Theater, nette Geselligkeit beim gemeinsamen Essen, viel Vergnügen bei der Lektüre dieser Theater-Broschüre. Der Theaterabend wie die Broschüre bedeuten für uns auch Abschied nehmen von der progymnasialen Abteilung der Minerva-Schulen, Basel.

Christian Graf, Klassenlehrer PG5+
und die Schülerinnen und Schüler der Klasse

TELL 2.0

Dementsprechend haben wir unsere Tell-Aufführung entwickelt und gestaltet: Weit weg von der Versionsnummer 1.0 von Friedrich Schillers Drama.

Vieles ist dabei zusammen geflossen: verschiedene Tell-Versionen, -Interpretationen und historische Quellen. Alles wurde bearbeitet, vermischt. Und daraus entstand unsere neue Version: TELL 2.0

Wie im WEB 2.0 soll auch bei unserem TELL das Multimediale integriert sein, ebenso das ursprüngliche Rollenverhalten durchmischt werden.

Wir hoffen, es ist uns gelungen!



NEU

Ricola Kaugummi!

Der erste Kaugummi mit den 13 Ricola-Kräutern.



www.ricola.ch/gum

Äplerchilbi

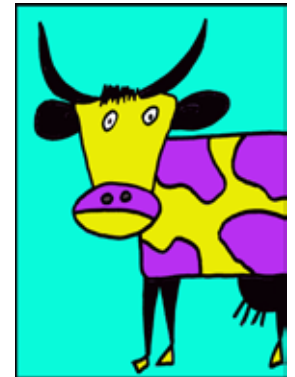
Nach dem Theater laden wir Sie herzlich in die Alp-Mensa ein, wo Sie etwas essen können.



Wir offerieren:

Beinschinken von der Alp-Sau, verschiedene Salate, Cola, Ice Tea, Wasser, Wein und Bier.

Zum Abschluss servieren wir diverse Desserts.



Enjoy the great Wilhelm Tell play tonight.

Back in the office, ask yourself whether you

**....Need support in making
strategic decisions
in your
pharmaceutical business or
biotech R&D?**

Visit us at www.bioptadvisors.com

BIOptima Advisors LLC, New York

BIOptima Advisors LLC of New York wishes the Minerva Progymnasium Class PG5+ all the best for their graduation and success in their education

In unserer Tell-Inszenierung
verwendete Tell-Versionen

Hansjörg Schneider:
Der Schütze Tell

Friedrich Schiller:
Wilhelm Tell

Hans Schriber:
Chronik „Weisses Buch von Sarnen“

Saxo Grammaticus:
Toko

Thidreksaga:
Egil

Flateyrbok:
Hemming und Eindridi

Adam Bell:
Ballade von William of Cloudesley

Rudolf von Radegg:
Capella Heremitana
(Chronik Kloster Einsiedeln)

Ferdinand Hodler:
Willhelm Tell

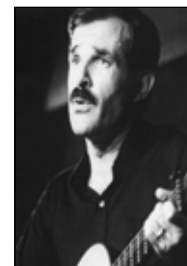
Gioachino Rossini:
Ouverture zur Oper Wilhelm Tell

Mani Matter:
Si hei dr Wilhäm Täll ufgfüert.

Josef Richard Kaelin:
Wilhelm Tell Film 1960

Charly Cotton & seine Twistmakers:
Wilhelm Tell Twist

Gottlieb Emmanuel von Haller:
Der Wilhelm Tell,
ein dänisches Märchen





Wotsch ä feine Kebab ässe?
De bisch im Steine Grill an dr richtige Adrässe!

Mir sind jede Tag für Di da – praktisch rund um D'Uhr!

Ob's will'sch mitnäh
oder bi uns ässe – egal.

Mir freue üs uf Di Bsuech!

Z'Steine Grill- Team

Personen und Darsteller

Daniela Almgard
Lida Bürgi
Marina Cipriano
Fabian Egli
Alessandra Fischer
Nibha Germann
Sebastian Homann
Fabian Käser
Yasin Kourrich
Robin Lauber
Sabrina Launer
Odile Leuthardt
Didem Mercan
Manuel Niklaus
Jennifer Ryser
Yves Schmid
Constantin Scott
Deborah Schwendeler
Stephan Weber

Cynthia Mürner
Liv Rosendahl
Christian Graf

Schwurgenossin
Schwurgenossin, TV-Ansagerin, Tänzerin
Catering, Marktfrau
Bankdirektor, Mönch
Catering, Marktfrau, Feuerwehrfrau
Marktfrau, William of Cloudesley, Tänzerin
Tell
Gessler
Tell-Model, Elvis Rapper
Schütze Egil, Reporter
Frau Tell
Marktfrau, Werbefrau
Lektorin
Henker, Schütze Toko
Schwurgenossin
Mönch
Mittelalter-Musiker
Marktfrau, Schwurgenossin
Ferdinand Hodler, Tambour

Requisiten
Regie, theaterpädagogische Betreuung
Regie, Inszenierung

Wir möchten uns ganz herzlich Bedanken:

Bei allen Inserenten, bei Frau Silvia Pflugi (Mensa) und Herrn Moody Warshow (Abwart), bei Rüdiger Binkle und Suwiban Thanigasalam für die schauspielerische Unterstützung. Bei allen Eltern, die uns bei dieser Theateraufführung tatkräftig geholfen haben, auch bei allen Lehrpersonen der Klasse, die flexibel Stunden umgestellt haben, damit wir unsere Szenen einüben konnten.

Ohne diese Unterstützung wäre unser Projekt nicht möglich gewesen.

Wiederkehr

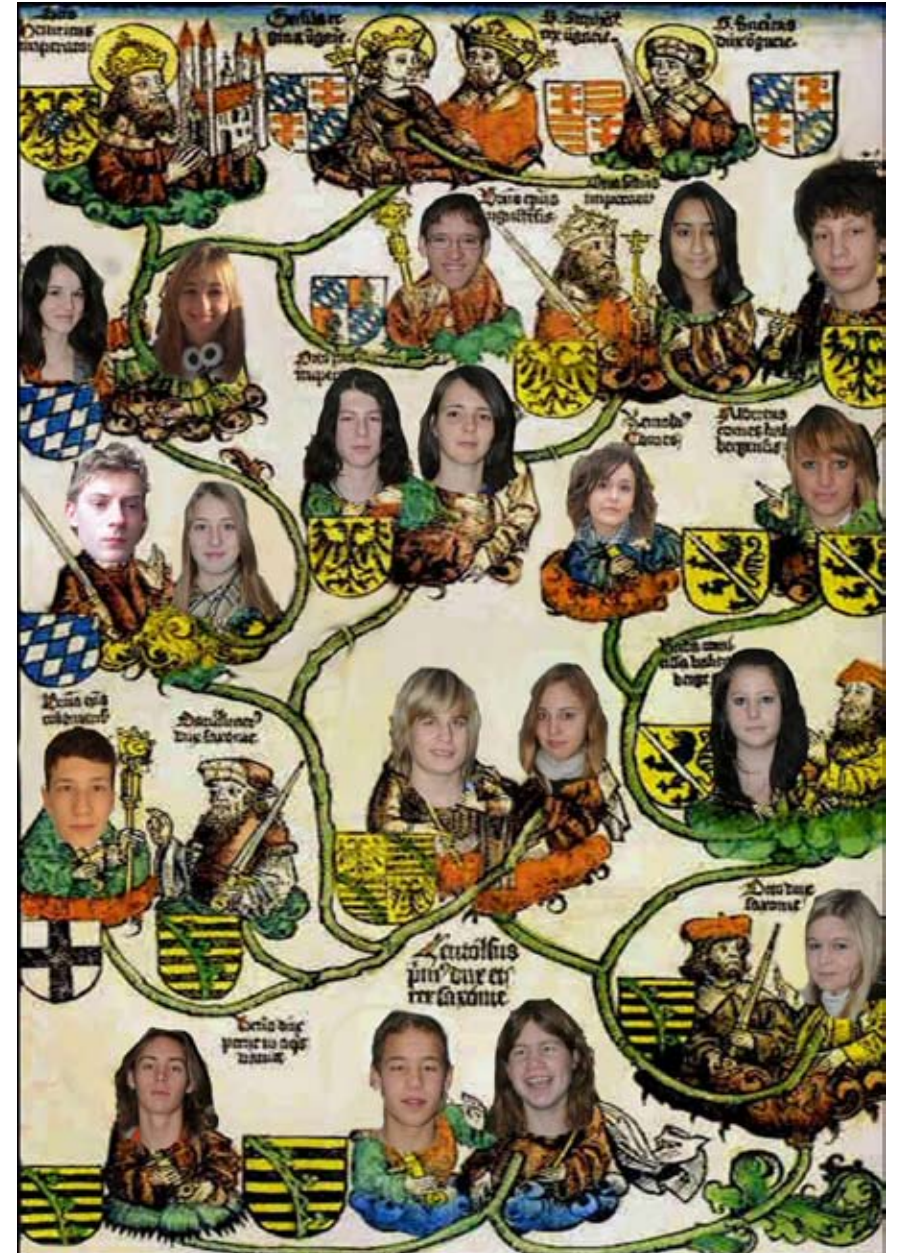
à la carte

«Die Rundum-Sanierer»

F. Wiederkehr AG
Tel. 061 692 66 13
www.wiederkehr-sanitaer.ch

Spenglerei
Sanitär

© CTB AG





Sprach-Atelier

Evelyne Lauber (SVAKT/EMR/ASCA)
Dornacherstr. 109/2. Stock (Lift), 4053 Basel
Bushaltestelle 36er: Winkelriedplatz
Tramhaltestelle 16er: Solothurnerstrasse

Tel. 078 878 80 19 oder Lycamobile: 078 315 06 15

e-mail: evellaub@intergga.ch

<http://www.kehlkopf.homepage.eu/>

<http://www.emindex.ch/evelinebeatrice.lauber/>

Praxis für Therapeutische Sprachgestaltung – eine anthroposophische Kunsttherapie, die mit Lautqualitäten, Rhythmen, Atem und Gebärden, Stimmbildung sowie anhand von Textmaterial aus Dramatik, Epik, Prosa und Lyrik arbeitet.

Indikationen: Logopädische Massnahmen, Zahnstellungsprobleme bei Kindern und Jugendlichen, Eisenmangel, Adipositas, Stottertherapie, Verkrampfung und Unkonzentriertheit, Gedächtnisschwäche.

Arbeitsschwerpunkt: Kinder und Jugendliche mit mehrsprachigem Hintergrund – zusätzlich zu den üblichen sprachtherapeutischen Massnahmen hat sich Nachhilfe in allen Fächern mit Schwergewicht auf Deutsch sowie Atem- und Stimmbefreiung als Vorbereitung z.B. für Vorträge und Prüfungen deutlich gelohnt.

Kosten für die Sprachtherapie können über die Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen abgerechnet werden.

Bei Zahnstellungsproblemen arbeite ich mit einer ganzheitlich orientierten Kieferorthopädin zusammen.

Gerne unterstütze ich die Aufführung der Klasse PG5+ und danke den beteiligten Minerva-LehrerInnen und den SchülerInnen, für ihren kulturellen Einsatz. Gutes Gelingen „knock wood“ (sic)

Held	Ziel	Autor	Tatzeit/Wo
Egil	Apfel auf Sohn	Thidreksaga	600 in Norwegen
Toko	Apfel auf Sohn	Saxo Grammaticus	936 in Dänemark
Eindridi	Brettspielstein auf Sohn	Flateyjarbok	955 in Norwegen
Heming	Nuss auf Bruder	Flateyjarbok	1047 in Norwegen
William of Cloudesley	Apfel auf Sohn	Adam Bell	1400 in England



Goethe, 1797 in einem Brief aus der Schweiz an Schiller:

„Ich bin davon überzeugt, dass die Fabel vom Tell sich werde episch behandeln lassen und es würde dabey der sonderbare Fall eintreten, dass das Märchen durch die Poesie erst zu seiner vollkommenenen Wahrheit gelangte...“

Tells Vorbild Toko

Jan Beckers:
Wilhelm Tell - Die Apfelschusslegende als internationaler Wanderstoff.

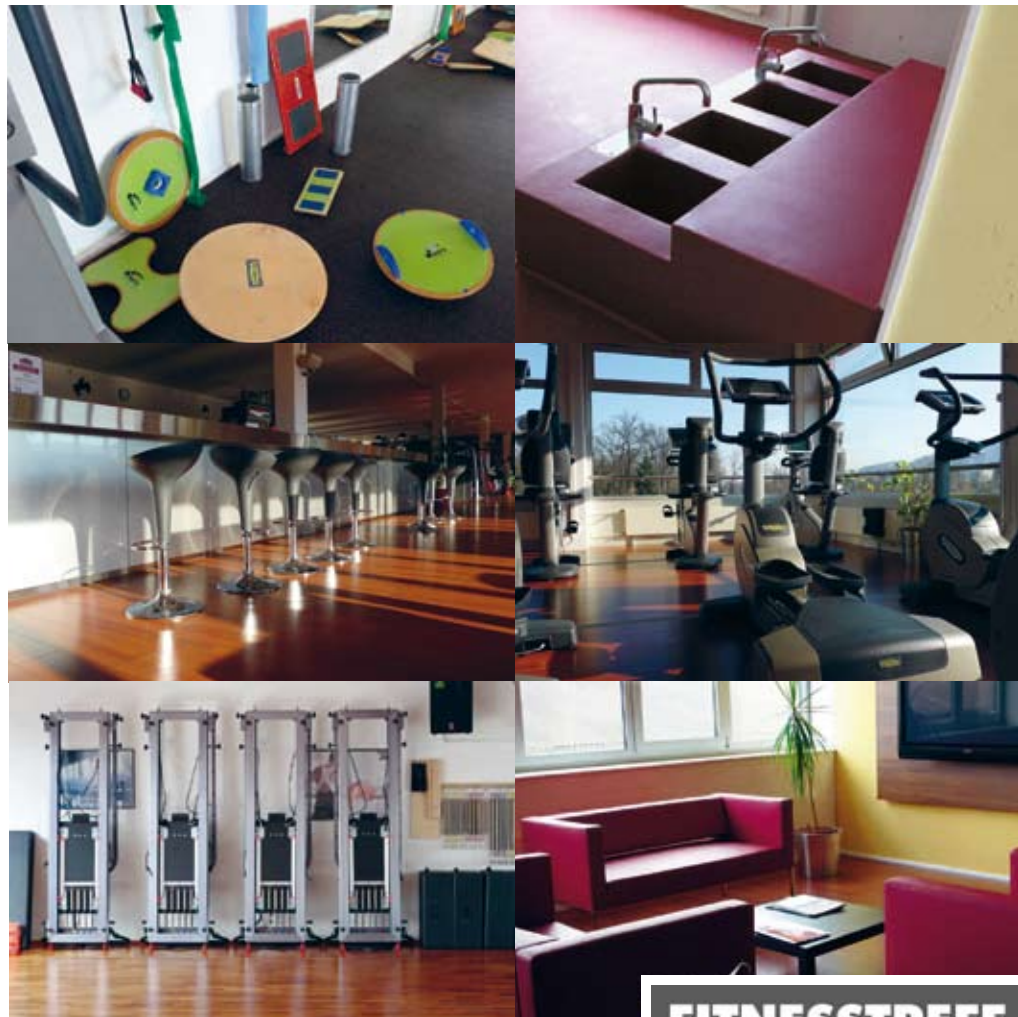
Fitness in Reinach: Niklaus.

Kraft, Ausdauer: Fitness-/Gesundheitstraining – Rückentraining – Sensomotorisches- und körperstabilisierendes Training – Programme zur Gewichtsreduktion, wie myline Ernährungskurse

Kursangebot: Bodytoning – Bauch, Beine, Po – Step-Aerobic – Seniorengymnastik – Rücken-/Haltungsgymnastik – Spinning – Muscle-Work – Power-Yoga – FILA Kick Power – T-Bow – Pilates und **neu** Pilates Reformer Kurse

Wellness: Sauna – Dampfbad – Solarium – Massage **Snackbar | Betreuter Kinderhort |**

Individuelle Betreuung: durch eidg. dipl. FitnessinstruktorenInnen | **Qualitop zertifiziert**



Fitnesstreff Niklaus, Am Bruggrain 1, 4153 Reinach

**FITNESSTREFF
NIKLAUS**

Gesucht

In Bern erscheint 1760 eine kleine Broschüre: „Der Wilhelm Tell – Ein Dänisches Märchen“.

In diesem kleinen Buch wird beschrieben, dass das Tell-Motiv (Apfelschuss auf Geheiss eines Tyrannen) in vielen nordischen Sagen vorkommt.

Die Broschüre löst einen Skandal aus: Da das Büchlein anonym erscheint, setzt die Urner Regierung für die Entdeckung des Verfassers eine Belohnung von 100 Talern aus. In einer feierlichen Prozedur wird die Schrift in Altdorf durch den Henker öffentlich den Flammen übergeben.

Auf dringendes Ersuchen von Uri verbieten darauf Luzern und Bern unter Androhung von „Hochobrigkeitlicher Ungnad“ den Verkauf und Neudruck dieser „höchst schimpflichen Ausgabe“.

Der Autor wird jedoch gefunden: Gottlieb Emmanuel von Haller.

Dieser muss auf Druck öffentlich widerrufen und bekennen, dass alles nur ein Scherz von ihm gewesen sei und die Geschichte frei erfunden.

Quellen:

Otto Marchi:
Schweizer Geschichte für Ketzer
Jean François Bergier:
Wilhelm Tell



Best Port wines in town:



Our Quintas

Quinta dos Canais
Quinta da Côrte
Quinta do Bomfim
Quinta do Vesuvio
Quinta dos Malvedos
Quinta da Eira Velha
Dow's Ribeira
Quinta de Roriz

Our Brands

Cockburn's
Delaforce
Dow's
Gould Campbell
Graham's
Martinez
Quarles Harris
Smith Woodhouse

www.portwine.ch



The Portwine Company
Postfach 67
CH-4008 Basel

Auslieferungslager:
Spalenring 72
CH-4055 Basel

T: +41-(0)61 307 91 79
F: +41-(0)61 307 91 70

portwine@portwine.ch
www.portwine.ch

Vertretung für
Spitzen-Portweine
und feinste Madeiras



House of finest Ports

The Portwine Company

Modischer Tell

Im Laufe der Jahrhunderte hat sich unser Nationalheld Wilhelm Tell immer wieder der Mode angepasst.



Für unsere Kunden ist uns
nur das Beste gut genug.
Das fängt schon bei der Adresse an.
Willkommen an der
St. Alban-Vorstadt 58.



Als traditionsreiche Schweizer Privatbank überzeugt Clariden Leu seit über 250 Jahren mit massgeschneiderten Finanzlösungen. Und seit 1855 schätzen wir die Gastfreundschaft der Basler. Genauso zuvorkommend empfangen wir Sie an unserer exquisiten Adresse nahe am Rhein, denn das Wichtigste ist, dass Sie sich mit Ihrer Banklösung wohl fühlen. So passen wir unsere Dienstleistungen mittels einer individuellen mehrstufigen Beratung exakt Ihren Vorstellungen und Zielen an. Doch lassen Sie uns persönlich über erfolgreiches und sichereres Private Banking sprechen: Telefon +41 58 205 10 11.

Zürich, Basel, Genf, Lausanne, Lugano, Buenos Aires, Dubai, Hongkong, Istanbul, Kairo, Lissabon, London, Monaco, Moskau, Nassau, Oslo, Riga, Santiago de Chile, São Paulo, Singapur

a CREDIT SUISSE GROUP company

www.claridenleu.com

Tell im Duden





IHRE APOTHEKE IN BOTTMINGEN
Der erste Schritt zur Besserung

Weiher Schloss-Apotheke Bottmingen
Martha Weber-Schmocker, Eidg. dipl. Apothekerin, FPH

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8-12, 14-18.30 Uhr
Samstag 8-12.30 Uhr, nachmittags geschlossen

Therwilerstrasse 2, 4103 Bottmingen, Telefon 061 421 02 88
Fax 061 421 02 93, weiher Schloss-apotheke@bluewin.ch
P hinter Apotheke (Mibo-Haus), Hauslieferung gratis

Tell und seine Armbrust haben die Werbe- und Kommunikationsbranche immer wieder inspiriert.



Weber Werbung



Agentur für Illustration, Kommunikation und Grafik

Rütistrasse 26, CH-4103 Bottmingen
Mobile +41 (0)79 667 85 12, email: markus@weberwerbung.ch
Telefon +41 (0)61 303 03 46, Fax +41 (0)61 303 03 46

Tells Persönlichkeit und seine Attribute sind auch von der Politik gerne benutzt worden - von Links wie Rechts.



Apple vor dem Kopf?

Verspannt vom Arbeiten am Computer? Spüren Sie Schmerzen, Stress oder Müdigkeit im Alltag?

Fussreflexzonentherapie ist eine Behandlungsmöglichkeit.

füsse & blüten

Lucie Zaugg
Fussreflexzonentherapie
Bachblütenbehandlung
St.Alban-Tal 42
4052 Basel
+41 (0) 61 272 08 28
mail@fuesseundblueten.ch
www.fuesseundblueten.ch

Tells Ruhestätte

Grab von Wilhelm Tell gefunden!

Sensationeller Fund bei den Bauarbeiten zum Nordportal der Alpenbahn NEAT in Erstfeld/UR:

Ein Bauarbeiter stiess auf eine mit Platten geschützte Grabstätte.

Angefangen hatte alles im Herbst letzten Jahres. Beim Aushub für die Geleiseanlagen der neuen Alpenbahn NEAT bei Erstfeld stiess der türkische Bauarbeiter Emren Rölfle in etwa drei Metern Tiefe auf sonderbar grosse Felsplatten.

Was da vor der Baggerschaufel verschont blieb, konnte man zu diesem Zeitpunkt nicht ahnen. Doch heute scheint erwiesen: ein türkischer Bauarbeiter entdeckte das Grab von Wilhelm Tell.

Das Grab stammt aus dem 13. Jahrhundert. Es enthielt einen männlichen Toten, dem eine Armbrust mit ins Grab gelegt worden war. Weiter befand sich im Grab eine Pfeilspitze. Untersuchungen mit der C14-Methode förderten Überreste von nicht ganz abgebautem organischen Material zu Tage - wahrscheinlich Äpfel. Der Mann trug bei seiner Grablegung eine kurze Hose und ein blusenähnliches Wams, jedoch keine Schuhe.

Die letzten Zweifel, dass es sich um Wilhelm Tell handeln muss, wurden ausgeräumt, als man etwas unterhalb der Fundstelle eine goldene Gürtelschnalle mit den Initialen W.A.T. fand.

Den Forschern bereitete das A zunächst Sorgen. Doch die Lösung liegt auf der Hand: Das A steht für „Arnold“, ein damals üblicher Vorname.

Nicht überrascht war man in Deutschland über den Ort, wo das Grab Tells liegt. „Wenn man das Drama von Schiller genau liest, dann findet man etliche Hinweise auf die letzte Ruhestätte von Wilhelm Tell“, liess die Gesellschaft verlauten. Schiller müsse also damals gewusst haben, wo Tell begraben sei.

Was mit dem Grab genau geschehen soll, wird zurzeit gross erörtert. Erste Abklärungen ergaben ein breites Spektrum von Vorschlägen. Sie reichen von einem Mausoleum bis hin zu einer Glaspypamide über dem Grab zwischen der Gotthard-Autobahn und der Bahnstrecke.

www.swissinfo.org
am 1. April 2008



BON 10%

auf gesamtes Sortiment

Nur gültig in der Athleticum Filiale Basel bis 31. August 2009.
Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten. Nicht gültig auf Geschenkkarten, Services und Dienstleistungen. Keine Rückerstattung der Differenz und keine Barauszahlung.

ME-Grund: 5 / Bon-Nr.: 200968



Grösster Sportfachmarkt der Schweiz - über 60'000 Artikel
Athleticum Basel, Leimgrubenweg 27, 4053 Basel, Telefon 061 333 10 60

www.athleticum.ch

Wirklichkeit

In der heiklen Frage, was es mit der Entstehung der Eidgenossenschaft für eine Bewandnis habe, sind sich die Fachleute seit den letzten Jahren und Jahrzehnten mindestens in den grossen Linien einig geworden. Merkwürdig, dass so wenig davon in den Schulunterricht und in das Geschichtsbewusstsein der breiten Öffentlichkeit gedrungen ist. So gilt beispielsweise der Rütlichschwur noch immer als ein historischer Akt, durch den die Eidgenossenschaft vor der Vertreibung der Vögte und der Zerstörung der Zwingburgen - gemäss Schiller - gegründet worden sein soll.

Die historische Wirklichkeit sah weniger dramatisch aus. Durch archäologische Untersuchung sind die Innerschweizer Burgen recht genau datiert worden. Dank der unvoreingenommenen Überprüfung der Originalurkunden aus der Zeit um 1300 konnte das historische Umfeld ausgeleuchtet werden, in dem sich die Anfänge der Eidgenossenschaft abgespielt hatten, und über den Quellenwert der erst nachträglich seit dem 15. Jahrhundert verfassten Chroniken besteht einigermaßen Klarheit.

Das Hauptargument für eine „Volkserhebung“ gegen ein verhasstes Vögtereigement ist stets der Burgenbruch gewesen, den man dank dem Vorhandensein von Burgruinen in der Innerschweiz für bewiesen

hielt. Die Innerschweizer Burgen sind aber unabhängig voneinander, verteilt über einen Zeitraum zwischen ca. 1200 und 1350, ohne Gewaltanwendung sang- und klanglos verlassen worden.

Mittlerweile steht auch fest, dass auf diesen Burgen keine fremden Vögte gewohnt haben, sondern einheimische Adelsfamilien. Die Geschichte vom Burgenbruch und von der Vertreibung habsburgischer Vögte erweist sich als Erfindung der späteren Chronisten. Damit entfällt aber der einzige Hinweis auf eine Widerstandsbewegung gegen fremde Unterdrücker. In der schriftlichen Überlieferung aus der Zeit um 1291 gibt es keine Belege für einen antihabsburgischen Aufstand in den Waldstätten. Wir wissen heute, dass Habsburg an der Innerschweiz politisch überhaupt nicht interessiert war und deshalb weder in Uri noch in Schwyz oder in Unterwalden eine Machtstellung aufgebaut hat. Es gab keine Unterdrückung, folglich auch keinen Grund für eine Verschwörung. Auf dem Rütli ist - sofern diese Wiese damals schon gerodet war - im Jahre 1291 nichts passiert, als dass der bäuerliche Lehenmann des Klosters Rathausen dort sein Vieh weiden liess.

Werner Meyer
Professor für Allgemeine und Schweizer Geschichte, Universität Basel
Basler Zeitung 1991

Mittwoch 9:00 bis 12:00 Uhr
und 15:00 bis 18:00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Gaby Konrad
4132 MuttENZ
www.trendydog.ch

PARKPLÄTZE VOR DEM GESCHÄFT

A group of people, mostly young adults, are sitting in a line of red canoes on a calm river. They are wearing life jackets and hats. The background is a dense forest of green trees. The scene is bright and sunny.

www.scheiwi-sport.ch

SCHEIWI
ARLESHEIM
EINE IDEE SPORTLICHER

Hauptgeschäft: Scheiwi-Sport
Postplatz 1, T. 061 701 72 79

Filiale: Carve-, Board- und Mietshop
Neumattstr. 16a, T. 061 411 46 16

**Einmaliger Einkauf! Sie erhalten 20%
Rabatt auf fast alles auf einen Artikel
nach Ihrer Wahl.**
(Inserat ausschneiden + mitbringen, gültig bis 27.Juni.2009)

www.scheiwi-sport.ch

Jahr 2007:

Da unser Lehrer sehr aktiv ist, war dieses Jahr natürlich nicht an eine Pause zu denken. So ging es auf dem Velo der Rheinroute entlang vom Oberalppass nach Basel. Natürlich verursachten einige Spezialisten den einen oder anderen Unfall, bei dem jedoch nichts Schlimmeres passierte. Und so schafften es schliesslich alle auch ohne Doping vom Oberalppass, dem Rhein entlang, nach Basel.



Jahr 2008:

Vor den Sommerferien ging es nochmals richtig rund. Die 3tägige Standortbestimmungsprüfung in den Fächern Mathematik, Deutsch, Französisch und Englisch stand an. Nachdem wir diese abgeschlossen hatten, konnten wir verdient in die Ferien starten. Ein Lager fand nicht statt, da wir eine Berufswoche hatten, dessen Ziel es war, sich Gedanken über die Zukunft nach dem Progymnasium auf der Minerva zu machen.



Gundeldinger Zeitung

Seit 1930 die Lokalzeitung
von Basel-Süd
www.gundeldingen.ch

So kommt man zu Hauptrollen.

Von Romeo bis Mephisto:
Die besten Theaterstücke gibts am Banken-
platz, Aeschenvorstadt 2, 4010 Basel,
T 061 206 99 99, www.bideruntanner.ch

Bider&Tanner
Ihre Buchhandlung in Basel

Viel ist gegangen in den letzten Jahren: Das sieht man auch optisch.
Hier ein paar Beispiele:



malergeschäft THOMAS brodmann
GmbH

Schäferstrasse 11
4125 Riehen
Natel 079/ 317 03 15
Tel./Fax 061/ 601 04 89

reinigungen THOMAS brodmann
GmbH

Schäferstrasse 11
4125 Riehen
Natel 079/ 317 03 15
Tel./Fax 061/ 601 04 89

bodenbeläge THOMAS brodmann
GmbH
 PARKETT – TEPPICHE – KUNSTSTOFFBELÄGE
 SCHLEIFEN – VERSIEGELN – ÖLEN – WACHSEN

Schäferstrasse 11
4125 Riehen
Natel 079/ 317 03 15
Tel./Fax 061/ 601 04 89

Unsere Lernjournale im Internet
in der Form eines Blogs.



In Zusammenarbeit mit
dem Autor Michael Augustin
entstanden witzige, kurze
Spielfilme. Einige Filme davon wurden
prämiert.



Web-Fotogalerien
von allen Lagern der Klasse,
von vielen Projekten und Aktivitäten,
finden Sie auf unserer Website.



Im Mai 2009 wurden wir an eine Ta-
gung der Microsoft nach Bern einge-
laden, wo wir Lehrkräften, Schulleitern
und Schuldirektoren zeigen konnten,
wie wir mit den neuen Medien im Un-
terricht arbeiten.



Dies und vieles mehr finden Sie unter:
<http://pg5.minerva-schulen.ch>



Herzklopfen vor dem grossen Auftritt?
Der Text will einfach **nicht im Kopf** bleiben?
Zittrige Knie vor dem Apfelschuss?

SLOWDOWN

empfiehlt

zur Kurzentspannung und Konzentrationssteigerung
die Übung **“Viererbände plus“** nach Dr. phil. H. Bolliger:

1. **Fusssohlen spüren** zur Erdung und Zentrierung
2. **Schliessmuskel entspannen** zur Lockerung der Becken- und Gesässgegend
3. **Bauchatmung (ein- bis fünfmal)** tief in den Bauch hinunter, zur Nase ein- und langsam durch den Mund ausatmen, mit den Händen auf Ihrer Bauchdecke
4. **Einen schönen und/oder lustigen Gedanken ins Gedächtnis rufen** (z.B. Ferien, gelungene Prüfung, amüsante Alltagssituation...)

...und jetzt **“das Plus“ (4+)**: lächeln Sie dazu!



In diesem Sinne wünscht

SLOWDOWN

allen Mitwirkenden und Zuschauern des Schülertheaters der Klasse PG5 plus auf, hinter und vor der Bühne einen fröhlich entspannten Abend.

Individuelle Beratungen für noch mehr Entspannung von Körper und Geist erhalten Sie bei

SLOWDOWN

Praxis Christine Egli-Amsler

dipl. EntspannungsCoach

dipl. Physiotherapeutin

Grabenmattweg 53

4123 Allschwil

Mobile 079 331 58 85





[Sie lieben es. Wir versichern es.

Die Nummer 1 unter den Motorfahrzeug-Versicherern.

AXA Winterthur, Generalagentur R. Schläpfer, Jürg Ryser
Herrenweg 11, 4153 Reinach, Telefon 061 716 55 19, Fax 061 716 55 50
juerg.ryser@axa-winterthur.ch, www.reinach.winteam.ch



winterthur

FINANZIELLE SICHERHEIT